Taijiquan

太 极 拳

Kampfkunst und Lebenspflege

Geschichte – Philosophie – Systematik

Qigong

© Gunnar Grisl 2012

Taijiquan - Tai Chi Chuan - 太极拳

Überblick:

Taiji 太极 = *allumfassendes Prinzip („Dachfirst“)*

Quan 拳 = *Faust*

Eins werden mit der Harmonie des Taiji:

→ als Kampfkunst Umsetzung der Erkenntnisse („innere Kampfkunst“)

→ die „Form“ als Bewegungsmeditation mit dem Ziel der Harmonie, dem (er)leben des daoistischen Prinzips von Yin und Yang

→ „Flow“-Erlebnis

© Gunnar Grisl 2012

Taijiquan - Tai Chi Chuan - 太极拳

- Stile meist benannt nach den kultivierenden Familien (Chen, Yang, Wu, Sun…)
- Kultivierung der „Form“, in der Regel in relativ niedrigem Tempo (Kampf gegen imaginäre Gegner, analog jap. „Kata“)
- Einsatz traditioneller chinesischer Waffen
- Partnerübungen
- Lehre / Praxis der Anwendungen und Selbstverteidigung
- oft „meditative“ Zwecke im Vordergrund
- Qigong-Übungen und ähnliche vorbereitende Sequenzen sind im Taijiquan-Unterricht integriert
- in Deutschland ist Taijiquan (wie auch Qigong, (Hatha-) Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und bestimmte Anti-Stresstrainings) zur Prävention im Sinne § 20, Abs. 1 SGB V im Bereich Entspannung / Stressbewältigung ein *bei entsprechender Qualifikation des Lehrers* anerkanntes Verfahren

© Gunnar Grisl 2012

Taijiquan - Tai Chi Chuan - 太极拳

Berufsgruppen, die bei entsprechender Zusatzqualifikation Präventionskurse in Taijiquan und / oder Qigong nach § 20, Abs. 1 SGB V durchführen dürfen:
(vergl. „Leitfaden Prävention" Fassung Aug. 2010", S. 55 ff)

- Psychologen (Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Pädagogen (Diplom, Magister, Lehrer mit 1. u. 2. Staatsexamen)
- Sozialpädagogen/Sozialarbeiter (Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Sozialwissenschaftler (Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Gesundheitswissenschaftler (Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Ärzte
- Sportwissenschaftler (Diplom, Staatsexamen, Magister/Master, Bachelor)
- Sport- und Gymnastiklehrer (staatl. anerk., Master, Bachelor)
- Physiotherapeuten
- Krankengymnasten
- Ergotherapeuten
- Erzieher
- Gesundheitspädagogen (Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- Heilpädagogen

... mit Nachweis einer anerkannten Trainingsleiterschulung im jeweiligen Verfahren!

© Gunnar Grisl 2012

palliativ-regeneratives Stressmanagement

Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion

- *kurzfristige* Erleichterung und Entspannung, die auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielen (*Palliation*)
  - **Autogenes Training der Grundstufe (AT) nach Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz**
  - **Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson**

- *längerfristige* Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen (*Regeneration*)
  - **Hatha-Yoga**
  - **Tai Chi Chuan (Taijiquan)**
  - **Qi-Gong**

© Gunnar Grisl 2012

regeneratives Stressmanagement

Für Prävention anerkannte Ausbildungen bei vorhandenem „Grundberuf“

Hatha-Yoga

500 UE Ausbildung über mindestens 2 Jahre

Taijiquan / Qi-Gong

300 - 500 UE Ausbildung über mindestens 2 Jahre

Anerkannte Ausbildungsorganisationen:

- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. BDY/EYU Deutsche Yoga Gesellschaft DYG (www.yoga.de)
- Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland IYVD (www.iyengar-yoga-deutschland.de)
- Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender BUGY
- Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan DDQT (www.ddqt.de)
- Prüfkommission Qigong Uni Oldenburg
- Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn (www.qigong-yangsheng.de)

© Gunnar Grisl 2012

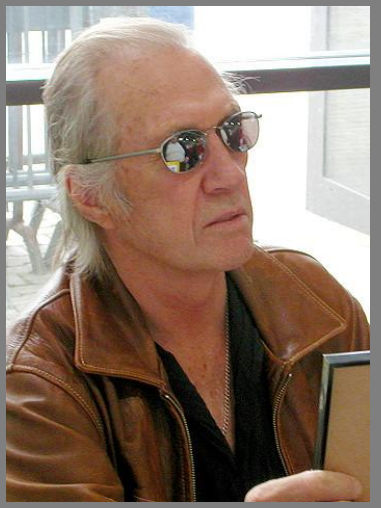
Exkurs: chinesische Kampfkunst

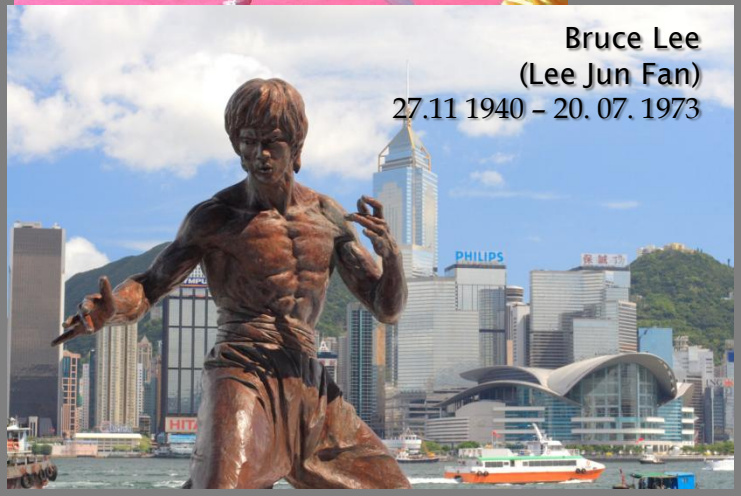
Shaolin-Mönche (?)

Wuxia
武侠 „Kampfkunstheld“

chin. Film- / Literaturgenre mit phantastischen Elementen

David Carradine
08.12. 1936 – 03.06. 2009




Bruce Lee
(Lee Jun Fan)
27.11 1940 – 20. 07. 1973

Kung Fu / Gong Fu
功夫 „viel üben“

Wushu
武术 „Kriegskunst“

Moderner Wushu-Wettkampf

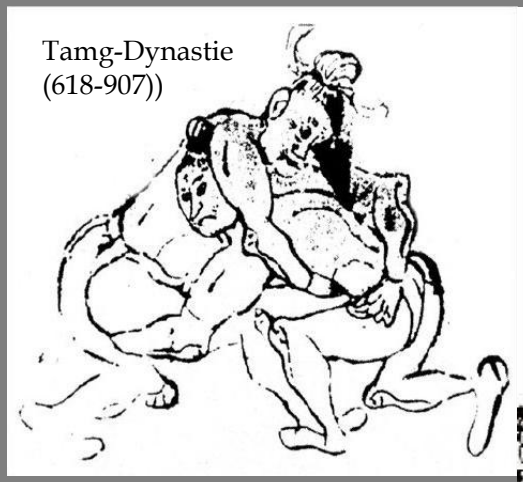
Jackie Chan
(Chan Kong-Sang)
geb. 07.04.1954

Xìqǔ
戲曲 „chinesische Oper“

Abb. www.wikipedia.org

© Gunnar Grisl 2012

Exkurs: chinesische Kampfkunst



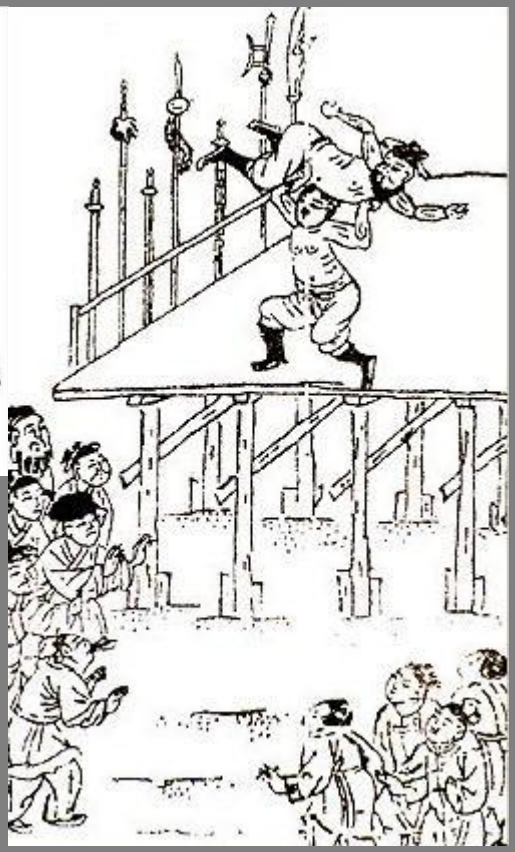


Abb. www.wikipedia.org

Bestandteil vieler chinesischer Kampfkünste sind:

chinesischer Ringkampf - Shuai Jiao - 摔跤

Griff- und Hebeltechniken - Chin Na / Qinna - 擒拿

„Kunst der tödlichen Berührung“ - Dim Mak 點脈

© Gunnar Grisl 2012

Geschichte des Taijiquan

Versuch einer *vereinfachten* Übersicht!
Angaben ohne Gewähr!

Zhang Sanfeng
ca. 13. Jahrhundert, daoistischer Mönch
mystischer Gründer der *inneren Kampfkunst* („Neijagong")
Verbindung zum daoistischen Wudang-Kloster

Wang Zongyue
ca. 15. (?) Jahrhundert
daoistischer Mönch, Schüler von Zhang Sanfeng

Chen Wang-Ting
Begründer des Chen-Stils
1597-1664

Chen Chang-Xing
14. Generation 1771-1853

Chen Xiao Wang
19. Generation WCTAG *1945

Yang Lu´Chan
Begründer des Yang-Stils
1799-1872

Wu Jian-Quan
Begründer des *neuen* Wu-Stils
1870-1942

usw.

Wu Yuxiang
Begründer des *alten* Wu-Stils
1812-1880

Yang Chien Hu
1839-1917

Yang Pang Hu
1837-1892

usw.

Yang Chen Fu
1883-1936

Chen Weiming
1881-1958

Sun Lu-Tang
Begründer des Sun-Stils
1860-1832

Yang Shou Chung
1911-1986

Yang Zhenji
YFA *1921

Yang Zhen Ming
1910-1985

Ip Tai Tak
Meisterschüler, 1929-2004

usw.

usw.

usw.

Chu King Hung
Meisterschüler, ITCCA
*1945

Fu Zhongwen
Meisterschüler WYTCF
1903-1994

Zheng Manquing
1901-1975

Yang Jun
6. Generation, YFA
*1968

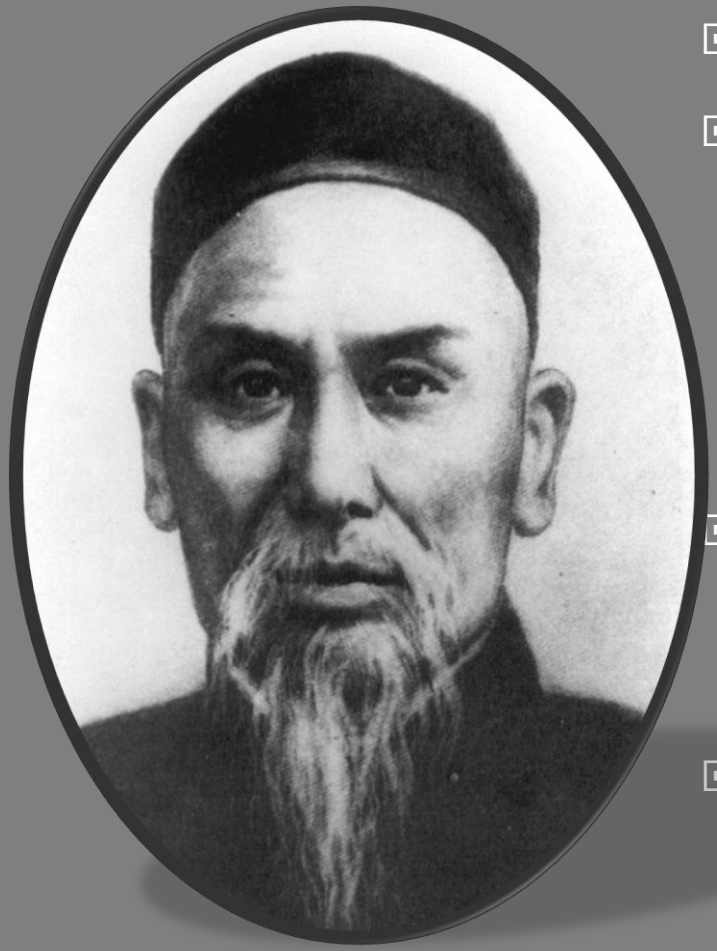
Yang Zhenduo
YFA *1926

Yang Zhen He YTAE
Meisterschüler, *1953 (nicht verwandt)

© Gunnar Grisl 2012

Yang-Stil

Yang Lu`Chan
楊 露 禪
1799 - 1872



- Im Dienst der Chen-Familie
- Legende: hat zunächst nur durch heimliches Beobachten den Chen-Stil erlernt, wurde dann offizieller externer Schüler von Chen Chang-Xing (14. Generation Chen-Stil)
- Viele Legenden über seine Unbesiegbarkeit und die seiner Nachfahren
- 1850 bis zu seinem Tod Ausbilder der kaiserlichen Garde und Leibwächter des Kaisers
- Spitzname „Yang, der Unbesiegbare“

Abb. www.wikipedia.org

© Gunnar Grisl 2012

Yang-Stil

Abb. www.wikipedia.org

Yang Cheng Fu

(1883-1936)

unterrichtet außerhalb der Familie,

„entschärft“ Inhalte,

Betonung meditativer und gesundheitlicher Aspekte

Zheng Manquing

(1901-1975)

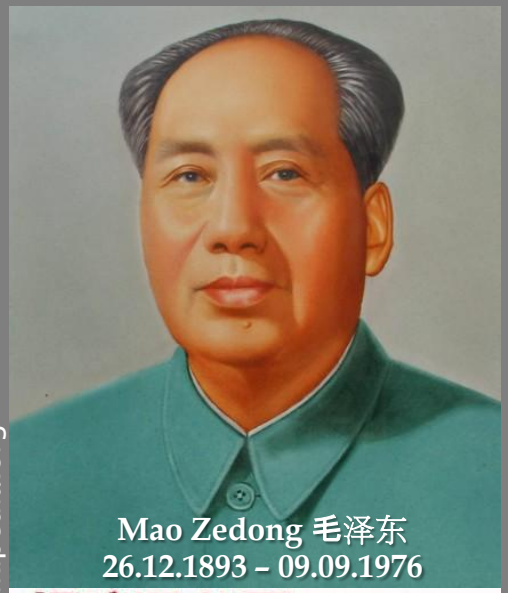
bringt Taijiquan in den 60er Jahren in die USA und entwickelt sein eigenes Konzept, u.a. eine Form mit 37 Sequenzen, die z.T. „nicht anerkannt“ wird

© Gunnar Grisl 2012

Neuere Historische Einflüsse

Kulturrevolution in der VR China unter Mao Zedong (1950er Jahre)

- Entwicklung verkürzter Taijiquan-Formen im Regierungsauftrag („**Peking-Form**“, „**32er Schwertform**“)
- mehr Menschen sollen schneller die positiven gesundheitlichen Aspekte erfahren
- Kampfkunst wird unterdrückt bzw. „verstaatlicht“, alles „Alte“ soll zerstört werden viele Meister der Kampfkunst gehen ins Ausland oder unterrichten verborgen



Mao Zedong 毛泽东
26.12.1893 – 09.09.1976

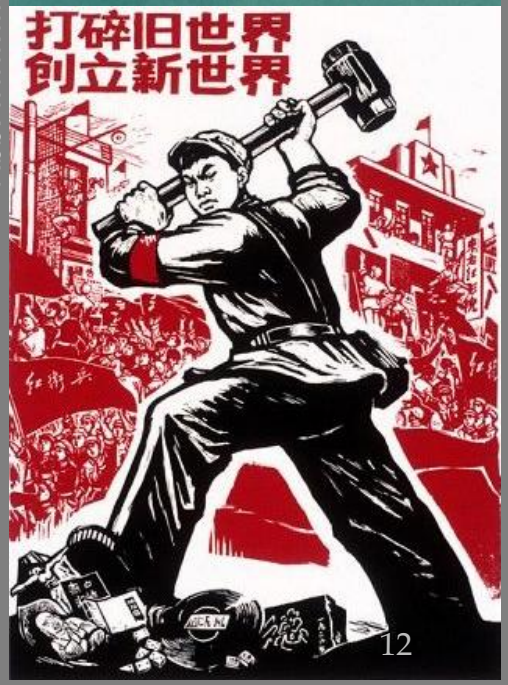


Abb. www.wikipedia.org

© Gunnar Grisl 2012

Taijiquan – Innere Kampfkunst

Innere und äußere Kampfkunst und Entwicklung derer Fertigkeiten

(nach einem Vortrag von Dr. Yang Jwing Ming / www.ymaa.com)

innere Kampfkunst - Neija - 內家

Taijiquan
Bagua Zhang
u.a.

Geist / Bewusstsein | Qi 氣 | Aktion

Shaolin Gong Fu
Wing Chun
u.a.

äußere Kampfkunst – Waijia - 外家

„Qi“ könnte hier im westlichen Sinne durch „Nervensystem“ ersetzt werden

YIN

YANG

YIN 陰
Geist
Bewusstsein

YANG 阴
Aktion
körperliche Arbeit

YIN

YANG

Günstig:

- Abhärtung
- Muskelkraft
- Flexibilität
- Ausdauer, usw.

Günstig:

- Konzentration
- Meditation
- Atemkontrolle
- Entspannung, usw.

© Gunnar Grisl 2012

Die 13 Techniken des Taijiquan

Fünf Schrittarten (Wu Bu)				
	chinesisch	Übersetzung	Wandlungs-phase, Element	Beispiel
1.	Jinbu 進步	vorwärts, eindringen	Feuer	„Das Knie streifen“
2.	Tuibu 退步	rückwärts, zurückweichen	Wasser	*„Den Affen abwehren“* und seitenverkehrte Ausführung
3.	Zuogu 左顧	nach links	Holz	*„Wolkenhände“*, auch seitenverkehrte Ausführung
4.	Youpan 右盼	nach rechts	Metall	
5.	Zhongding 中定	zentriert bleiben, sinken	Erde	*„Die Nadel am Meeresgrund“*

5 (chin. 五, wǔ): Symbol für z.B. …

… fünf Weltrichtungen (einschließlich der Mitte)
… fünf Elemente (Holz, Feuer, Wasser, Erde , Metall)
… fünf Farben, Gerüche, Geschmacksrichtungen, Töne
… fünf Sitten (Trauer-, Gast-, Fest-, Heeres-, und Glückwunschsitten)
… fünf Tierarten (Haar-, Feder-, Schalen-, Schuppen- und Nackttiere)
… fünf Gifttiere (Schlange, Skorpion, Tausendfüßler, Kröte und Gecko)
u.a.

© Gunnar Grisl 2012

Die 13 Techniken des Taijiquan

Acht Handtechniken (Ba Men, wörtlich „Acht Pforten“)				
	chinesisch	Übersetzung	Himmels-richtung	Beispiel
6.	**Peng** 掤	ausdehnen, abfangen	Süden	„Den Vogelschwanz greifen“
7.	**Lu** 捋	umleiten, vorbeiziehen	Westen	
8.	**Ji** 擠	drücken	Osten	
9.	**An** 按	stoßen	Norden	
10.	**Cai** 採	runterziehen	Nordwest	Anwendung „Die Nadel am Meeresgrund“ (Angreifer wird am Arm Richtung Boden „geführt“)
11.	**Lie** 挒	spalten	Südosten	Anwendung „Gitarre spielen“ (Hebel am Ellbogengelenk)
12.	**Zhou** 肘	Ellbogenstoss	Nordost	Impuls des vorderen Ellbogens bei „Die Mähne des Wildpferdes teilen“
13.	**Kao** 靠	Schulterstoß	Südwest	Übergang Lange Form: „Die Hände heben“ zu „Der weiße Kranich breitet die Flügel aus“ (rechte Schulter)

8 **(chin. 八, *bā*)** ist durch eine Lautähnlichkeit
(zu chin. 发, *fā* „gedeihen“, „Reichtum“) eine Glückszahl

© Gunnar Grisl 2012

Praxis des Taijiquan

Form - Tàolù - 套路

- Kampf gegen imaginäre Gegner („Schattenboxen“)
- Zentrale Übung des Taijiquan
- relativ langsames Tempo, Waffenformen zügig bis schnell
- Variationen durch Einfluss der Generationen
- Meist poetische Namen für die enthaltenen Techniken

Abb. www.wikipedia.org

„Lange Form des Yang-Stils
mit 85 Sequenzen“
nach Yang Cheng Fu
(1883 - 1936)

© Gunnar Grisl 2012

Anwendungen der Formen

- **Die Form im Taijiquan ist (immer auch) KAMPF!**
  → Tui Shou bereitet auf KAMPF vor,
  dient u.a. zur Sensibilisierung und Vorbereitung.
- **Jede Bewegung hat eine kämpferische Bedeutung (oft auch in den Übergängen von einer „Sequenz“ zur anderen)**
- **Verständnis ist essentiell, um das ganze System erlernen bzw. begreifen zu können**
- **Anwendungen (es gibt *viele* Interpretationen, unten nur Beispiele!) zu lernen, erleichtert die Form zu erlernen und zu kultivieren bzw. zu verbessern – UND MACHT SPAß!**

3d-Grafik © Gunnar Grisl 2011

© Gunnar Grisl 2012

Praxis des Taijiquan

„Schiebende Hände“- Push-Hands - Tuī Shǒu - 推手

- Prinzipien werden in Partnerübung vertieft und angewendet in einem „Dialog von Yin und Yang“
- Sensibilisierungsübung für den „echten“ Kampf
- Diverse Varianten:
    - Ohne Schritt
    - Mit Schritt(en)
    - einarmig
    - beidarmig
    - Mit vorgegebenen Aktionen
    - „freies Spiel“

© Gunnar Grisl 2012

Praxis des Taijiquan

„Großes Ziehen“ - Dàlǚ - 大捋

Eine Verkettung von Angriffen und Gegenangriffen
mit vorgegebenen Techniken bzw. Anwendungen der Formen

Abb. Chen Yanlin (1943)

Die Nadel am Meeresgrund 海底針
A (links, grau) zieht mit der rechten Hand B nach unten, damit dieser den vorderen Fuß belastet und nicht treten kann

Abb. Chen Yanlin (1943)

Die Arme wie einen Fächer öffnen 扇通背
B gibt dem Zug nach, geht links vor, leitet die ergriffene Hand nach oben / rechts und stößt mit der linken Handfläche zu

Ausschnitt aus einer Partnerform mit 88 wechselseitigen Aktionen, beschrieben von Chen Yanlin / 1943 (hier Nr. 80 und 81)

© Gunnar Grisl 2012

Praxis des Taijiquan

Verschiedene Begriffe – kurze Definitionen

Verwurzelung fester Stand, Sinken, Kraft von unten holen

Achtsamkeit (buddhistischer Begriff)
Bewusstheit der eigenen Handlung,
„Eins“ sein mit dem eigenen Handeln

voll – leer
belastet – unbelastet
(z.B. Fußballen / Ferse)

Wuwei 無爲
„handeln durch nicht handeln“
„es“ passiert absichtslos
(ähnl. jap. Zanshin)

Gelenke öffnen - schließen
strecken – beugen
in Kombination mit sinken
wird daraus eine Drehung,
typisch: „Kua“ - Hüftgelenk

Dantian 丹田
(energetisches)
Körperzentrum unterhalb
des Bauchnabels
(jap. „Hara“ / „Tanden“)

Fajin 发劲 – „innere Energie abgeben“
Energie explosionsartig auf den Gegner
übertragen, plötzliche „Entladung“ ohne
wirklich muskulär zu arbeiten

© Gunnar Grisl 2012

Waffen im Taijiquan

木	火	土	金	水
Mù Holz	Huǒ Feuer	Tǔ Erde	Jīn Metall	Shuǐ Wasser
Gun Stock	Quing Guan Dao Speer Hellebarde	Quan Faust, unbewaffnet	Dao Säbel	Jian Schwert

© Gunnar Grisl 2012

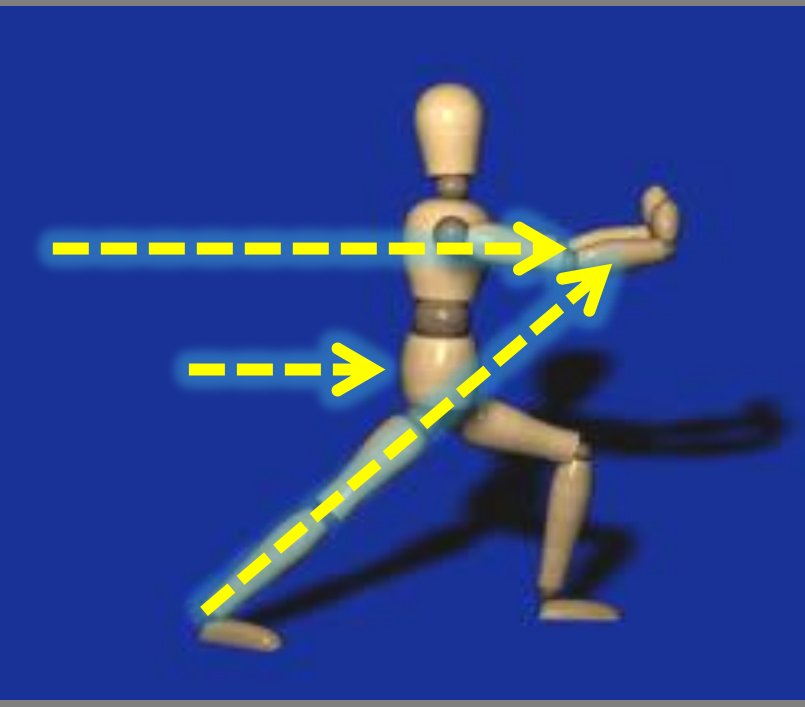
Philosophie und Prinzipien

Grundlegende Prinzipien der Praxis nach Yang Cheng Fu (1883-1936) :

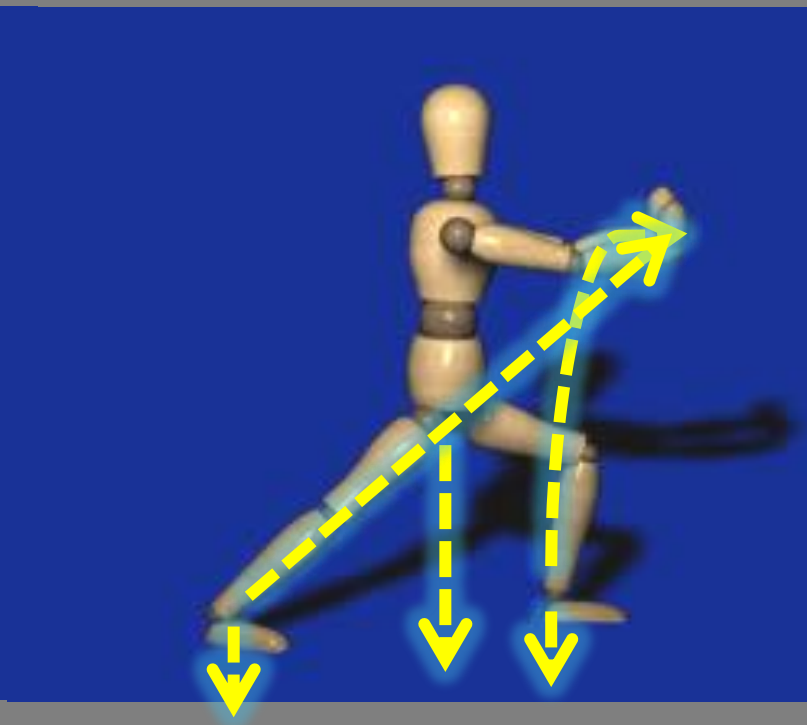
1. Den Kopf entspannt aufrichten
2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen
3. Das Kreuz / die Taille locker lassen
4. Die Leere und die Fülle auseinander halten (Gewichtsverteilung)
5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen
6. Das Yi (chin. 意, yì „Absicht, Intention“) und nicht die Gewaltkraft (chin. 力, lì „Muskelkraft“) anwenden
7. Die Koordination von Oben und Unten
8. Die Harmonie zwischen Innen und Außen
9. Der ununterbrochene Fluss
10. In der Bewegung ruhig bleiben

© Gunnar Grisl 2012

Philosophie und Prinzipien



dynamisch-muskuläre Kraftübertragung



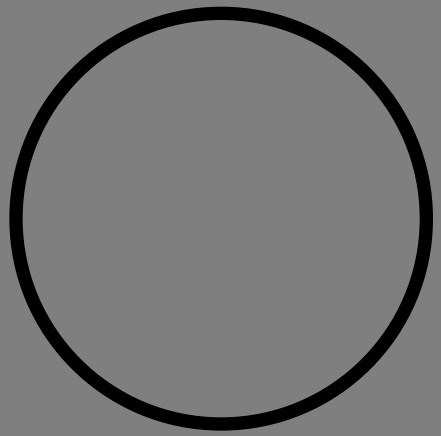
Kraftübertragung durch „sinken“

© Gunnar Grisl 2012

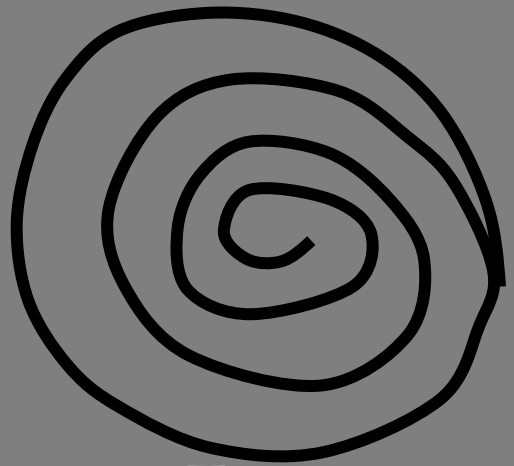
Philosophie und Prinzipien

I Ging – 易經 – Buch der Wandlungen:

Orakelbuch, Sammlung von Strichzeichnungen und zugeordneten Sprüchen
Ältester der klassischen chinesischen Texte
Erste Spuren 2000-3000 v. Chr.



Wuji
無極
„Leere“



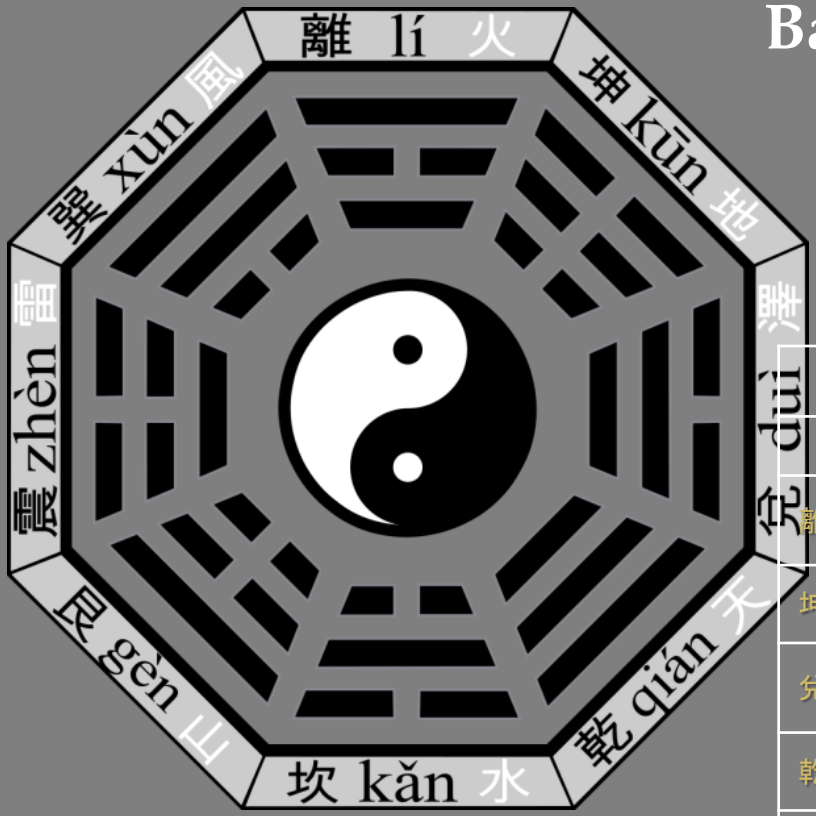
Taiji
太極
„das große Ultimative“

Yin Yang
陰 / 阴
„Polarität“

Wuwei 無爲:
Nichthandeln im Sinne von
„Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns“

© Gunnar Grisl 2012

Philosophie und Prinzipien



Bagua - 八卦 - Acht Trigramme

Zur Weissagung dienende Symbole, welche die Grundlage des altchinesischen Orakelbuchs I Ging (易經) sind (3000 v. Chr.?).

Auswahl von Zuordnungen der Trigramme

	Name		Natur			Familie	
離	lí	Trennung	火	huǒ	Feuer	中女	mittlere Tochter
坤	kūn	Weiblichkeit	地	dì	Erde	母	Mutter
兌	duì	Wechsel	澤	zé	Sumpf	少女	jüngste Tochter
乾	qián	Trockenheit	天	tiān	Himmel	父	Vater
坎	kǎn	Gefahr	水	shuǐ	Wasser	中男	mittlerer Sohn
艮	gèn	Aufrichtigkeit	山	shān	Berg	少男	jüngster Sohn
震	zhèn	Erregung	雷	léi	Donner	長男	ältester Sohn
巽	xùn	Sanftheit	風	fēng	Wind	長女	älteste Tochter

Abb. www.wikipedia.org

© Gunnar Grisl 2012

Philosophie und Prinzipien

Bagua
八卦
Acht Trigramme

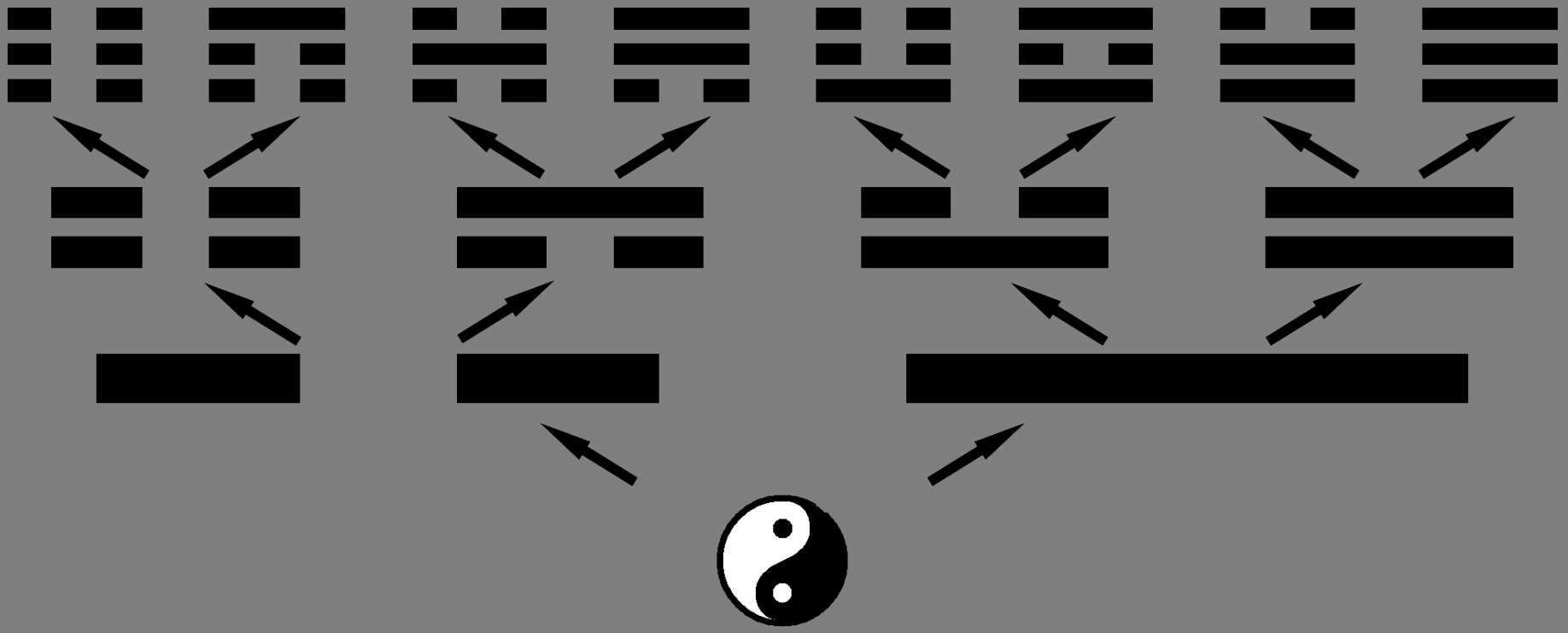
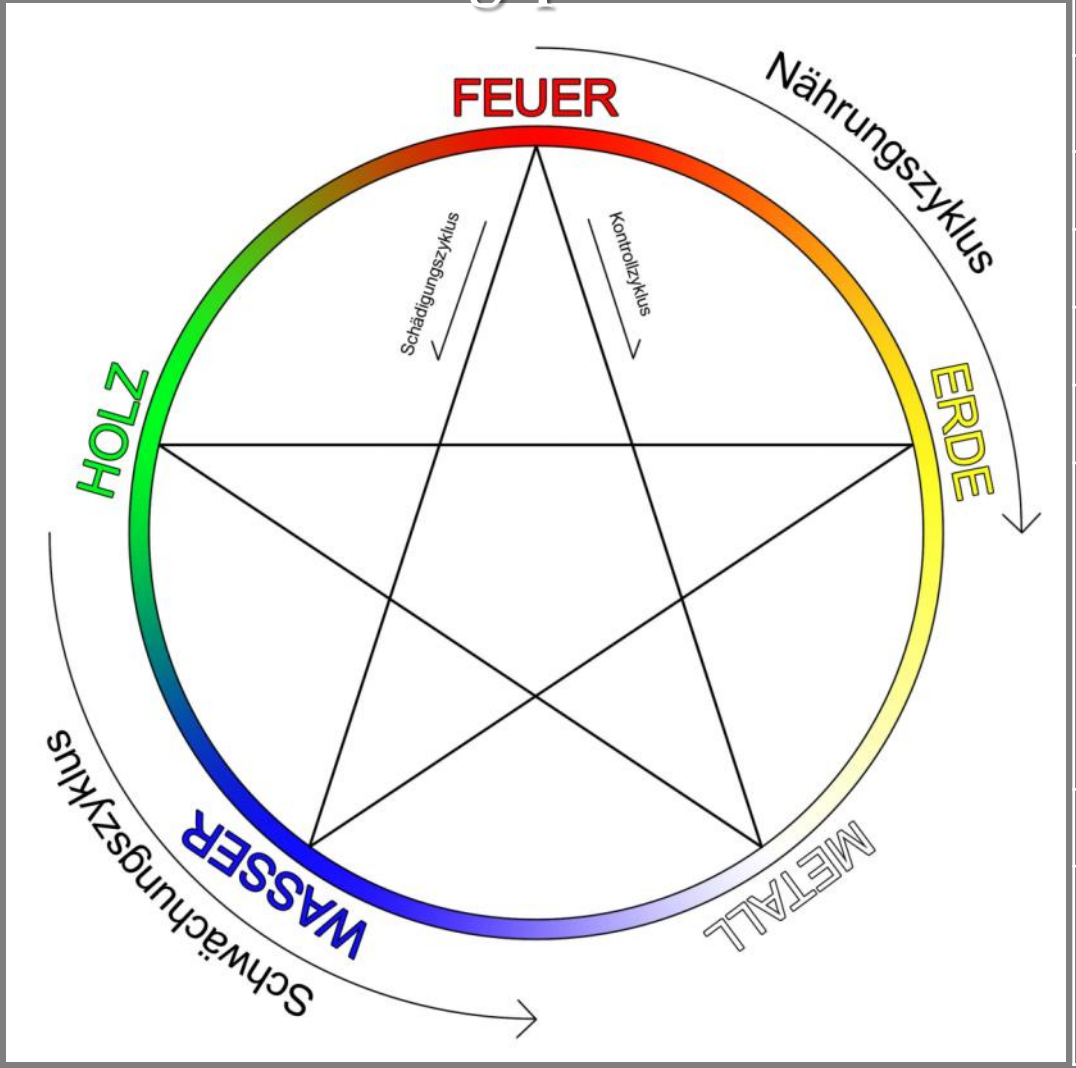


Abb. www.wikipedia.de

© Gunnar Grisl 2012

Philosophie und Prinzipien

Wuxing - 五行
Fünf Wandlungsphasen



Beispiele für Zuordnungen				
木 Holz	火 Feuer	土 Erde	金 Metall	水 Wasser
Stock	Speer	unbe-waffnet	Säbel	Schwert
Ost	Süd	Mitte	West	Nord
sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Die Acht Trigramme:				
☴ 巽 xùn ☳ 震 zhèn	☲ 離 lí	☷ 坤 kūn ☶ 艮 gèn	☰ 乾 qián ☱ 兌 duì	☵ 坎 kǎn
Tierkreiszeichen:				
Tiger Hase	Schlange Pferd	Drache Schaf Hund Ochse	Affe Hahn	Schwein Ratte

Abb. www.wikipedia.org

© Gunnar Grisl 2012

Philosophie und Prinzipien

Wuxing - 五行 - Fünf Wandlungsphasen

Nährungszyklus:
- Holz nährt das Feuer
- Asche reichert die Erde mit Nährstoffen an
- Erde bringt Erze (Metall) hervor
- Bestandteile des Metalls beleben Wasser
- Wasser nährt Holz

Schwächungszyklus:
- Feuer verbrennt Holz
- Holz saugt Wasser auf
- Wasser korrodiert Metall
- Metall zieht Mineralien aus der Erde
- Erde erstickt Feuer

Kontrollzyklus:
- Wasser löscht Feuer
- Feuer schmilzt Metalle
- Metall spaltet Holz
- Holz entzieht Erde Nährstoffe,
Wurzeln des Holzes halten die Erde zusammen
- Staudämme (Erde) halten Wasser auf,
Erde verschmutzt Wasser

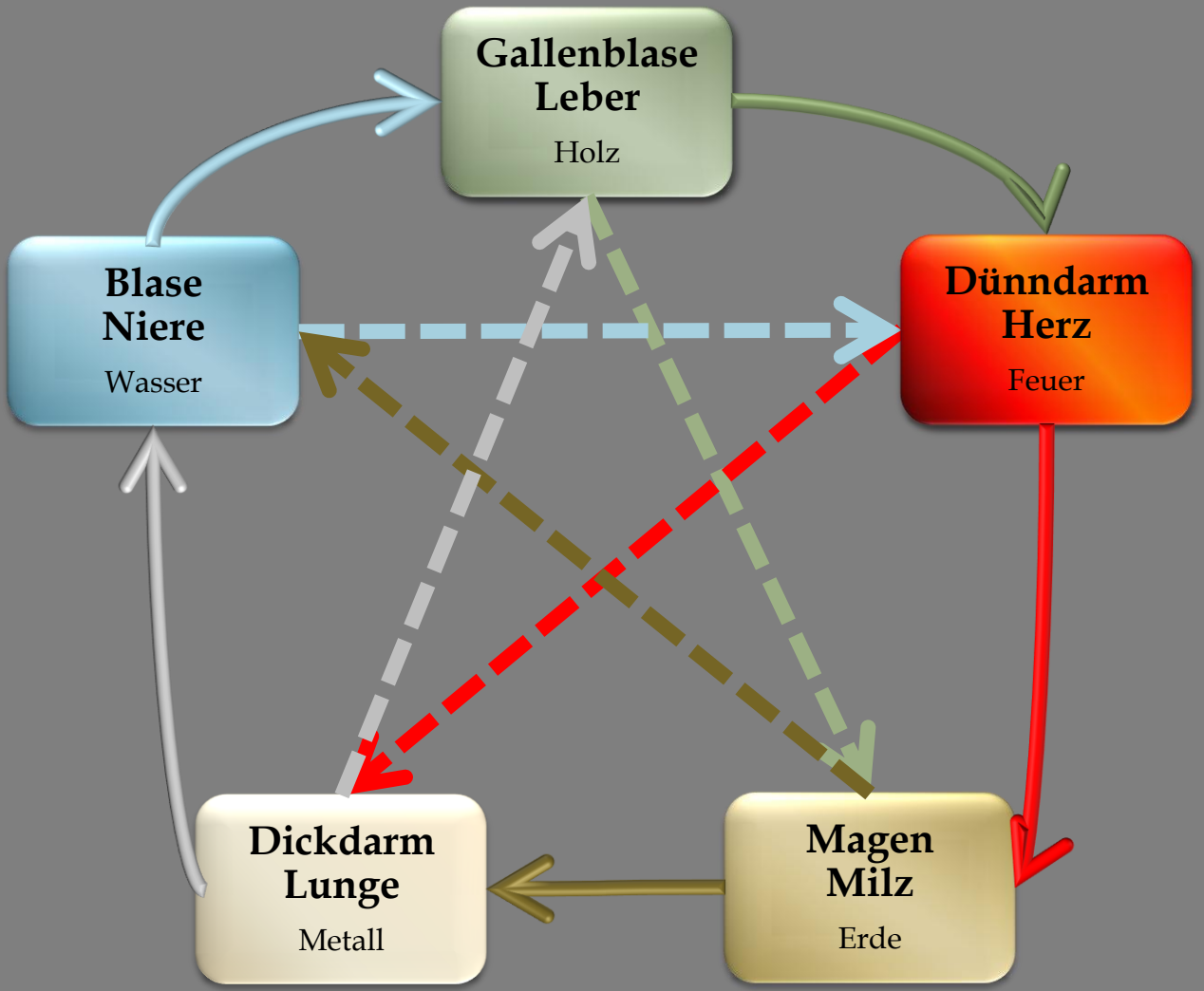
Schädigungszyklus:
- Wasser weicht Erde auf (Erosion)
- Erde erstickt Holz
- Holz macht Metall stumpf
- Metall nimmt Hitze (Feuer) auf
- Feuer verdampft Wasser

„Anwendungsbereiche“ von Wuxing:
Traditionelle Chinesische Medizin, Kampfkunst, Qigong, Feng Shui, …

© Gunnar Grisl 2012

Traditionelle Chinesische Medizin

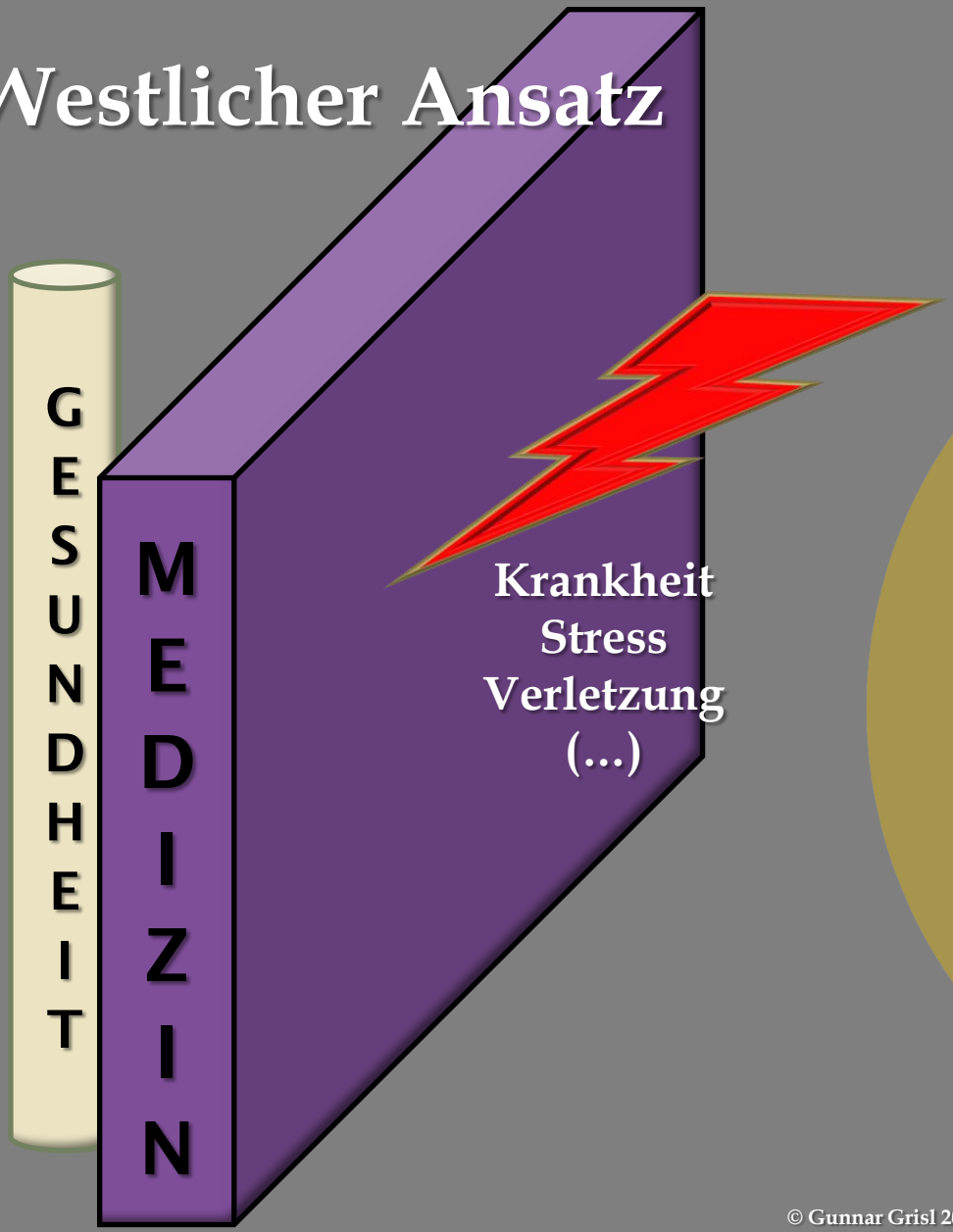
Wuxing
in der
*T*raditionellen
*C*hinesischnen
*M*edizin
(*TCM*)



© Gunnar Grisl 2012

Traditionelle Chinesische Medizin

Westlicher Ansatz



Ansatz der TCM

© Gunnar Grisl 2012

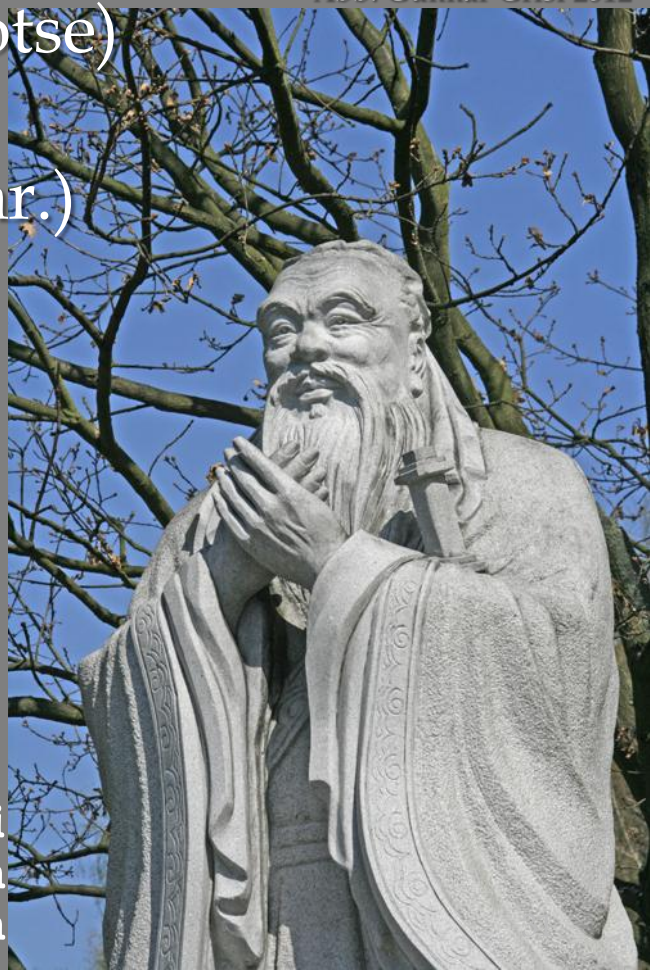
Philosophie und Prinzipien

Daoismus - 道 – Die Lehre des Weges (ca. 400 v. Chr.)

- Lehre des, des **Taiji, Yin und Yang**
- Manifestiert im Buch „**Dao De Jing**“ (auch: „Tao Te King“) des Lauzi (Laotse)
- durch Verschmelzung mit der buddhistischen Lehre (ca. 200 vor Chr.) entstand der **Chan-Buddhismus** (chin. 禪 chán, jap. 禅 **Zen**)

Abb. www.wikipedia.org

Abb. Gunnar Grisl 2012



Statue des Lauzi
Garten des wiedervereinigten Mondes in Berlin / Marzahn

© Gunnar Grisl 2012

Philosophie und Prinzipien

Buddhismus

Lehre des Siddhartha Gautama (ca. 500 v. Chr.)

Vier edle Wahrheiten:

1. Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll
2. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung
3. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden
4. Zum Erlöschen des Leidens führt der **Edle Achtfache Pfad**
    1. rechte Erkenntnis
    2. rechte Absicht
    3. rechte Rede
    4. rechtes Handeln
    5. rechter Lebensunterhalt
    6. rechtes Streben
    7. rechte Achtsamkeit
    8. rechte Sammlung, Sichversenken, Konzentration

© Gunnar Grisl 2012

Qi - 氣 – Die Lebensenergie

Die drei Kostbarkeiten
Sanbao 三寶
Die Energien, die Leben möglich machen

Wenn du danach suchst, ist nichts zu sehen.
Wenn du darauf horchst, ist nichts zu vernehmen.
Wenn du es benutzt, ist es unerschöpflich.
(Lau Zi)

Jing 精

Essenz, Saat – das genetisch Bedingte, …

Jing lenkt Qi

Qi 氣

Energie, Kraft, Atem, …

Shen lenkt und kontrolliert Qi

Shen 神

Geist, Seele, das Übernatürliche, …

Harmonie ergibt Gesundheit und Vitalität

© Gunnar Grisl 2012

Meridiane

Abb. www.wikipedia.org

- „Kanäle“, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt
- jeder Meridian ist einem Organ bzw. Organsystem zugeordnet
- Auf den Meridianen liegen Akupunkturpunkte
- Meridiantherapien: Akupunktur, Moxibution, Tuina, Qigong, Taijiquan
- Fluss des Qi in den Meridianen für Gesundheit notwendig
- Fließt zu wenig Qi, kann schädliches Qi in den Kanal eindringen und das zugehörige Organ schädigen
- Kampfkunsttechniken nutzen die Meridianlehre um gezielt Schaden zu zufügen → kantones. Dim Mak 點脈 („Kunst der tödlichen Berührung“)

© Gunnar Grisl 2012

Qigong - 氣功

Qi 氣 *„universelle Energie“*
Qigong 氣功 *„Fähigkeit, mit Qi umzugehen“*

- chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist
- Bezug zur TCM (Traditionelle Chinesischen Medizin) und Daoismus
- viele hundert Arten des Qigong und Varianten
- Aktivieren des „Qi“
- sanfte Dehnung von Meridianen und Muskulatur
- sanfte Mobilisation von Gelenken
- Schulung von Koordination
- Harmonisierung der Atmung
- Quellen über Qigong-Praxis 2600 v. Chr. (Kaiser Huang Di)
- Populär: „Acht Brokate“ - Baduanjin - 八段錦, “Stehen wie ein Pfahl / Baum / Kiefer” - Zhangzuang 站桩 u.v.a.

Kaiser Huang Di

Abb. www.wikipedia.org

© Gunnar Grisl 2012

Qigong - 氣功

„weiches“ Qigong

stilles Qigong – äußerlich bewegungslos

- „Stehen wie ein Baum / Kiefer / Säule“
- „Der kleine himmlische Kreislauf“, etc.

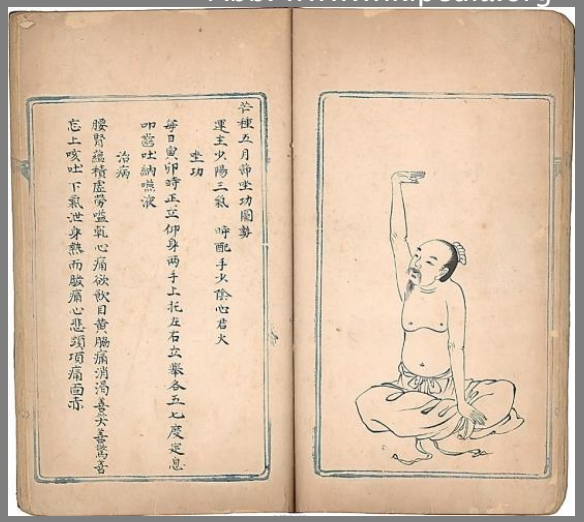
bewegtes Qigong – in Bewegung

- „Acht Brokate“
- „Qigong der fünf Elemente“
- „Spiel der fünf Tiere“, etc.

„hartes“ Qigong – z.T. mit maximaler muskulärer Anspannung

- „ Eisenhemd-Qigong“, etc.

Abb. www.wikipedia.org

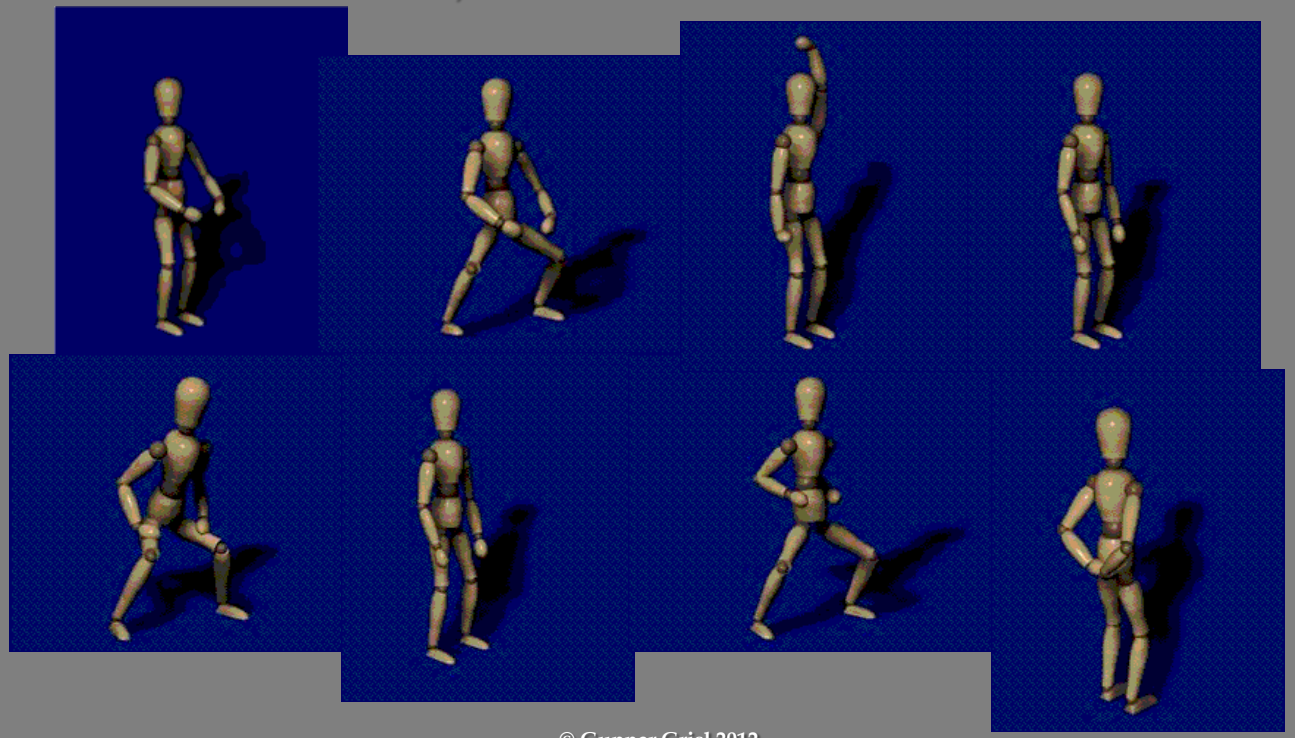


© Gunnar Grisl 2012

Qigong - 氣功

Die Acht Brokate – Ba Duan Jin - 八段錦

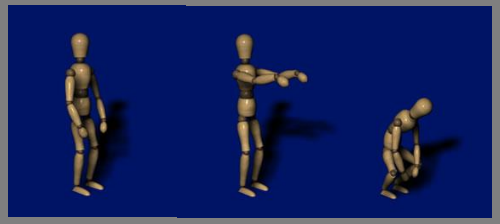
1. Die Hände tragen den Himmel, um die inneren Organe zu pflegen
2. Auf den Adler schießen, um die Leber und die Lunge zu pflegen
3. Den Himmel stützen und die Erde stemmen, um die Milz und den Magen zu pflegen
4. Mit Verachtung hinter sich blicken und sieben Krankheiten vertreiben
5. Das Gesäß schwenken, um das Herzfeuer zu löschen
6. Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Taille zu stärken
7. Mit der Faust stoßen und den Augen funkeln, um das Qi und die Kraft zu vermehren
8. Den Rücken sieben mal rütteln, um hundert Krankheiten zu heilen



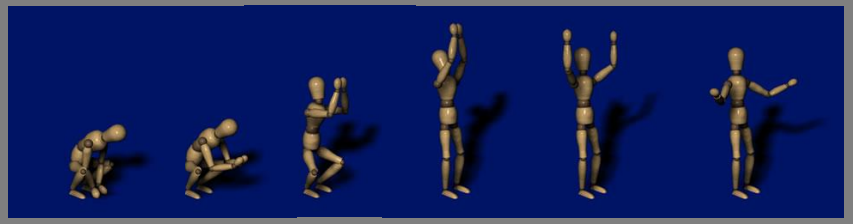
© Gunnar Grisl 2012

Qigong der Fünf Wandlungsphasen
Wuxing Qigong
五行氣功

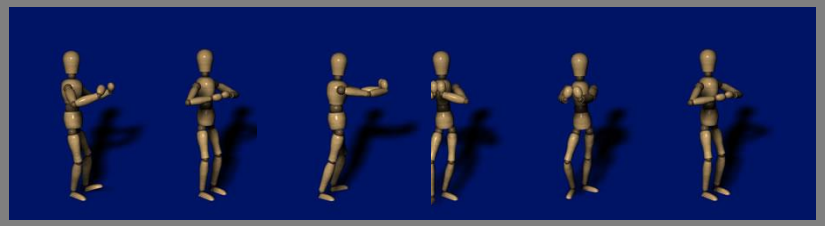
水 Wasser – Yin



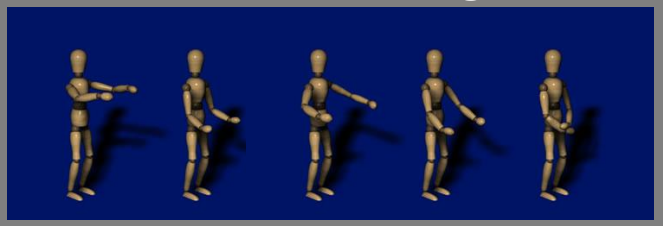
木 Holz – Yang



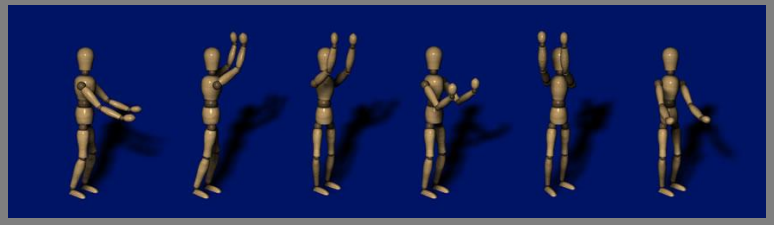
火 Feuer – Yin



土 Erde – Yin & Yang



金 Metall – Yang



© Gunnar Grisl 2012

Quellen Teil 1

Literatur

Taijiquan und Randgebiete

Liang. Shou Yu / Wen, Ching-Wu:

- *Chinese Fast Wrestling for Fighting: The Art of San Shou Kuai Jiao Throws, Takedowns, & Ground-Fighting: Art of San Shou Kuia Jiao.* www.ymaa.com 1997
- *Tai Chi Chuan – 24 & 48 Postures with Martial Applications.* Anwendungen der 24er- und der 48er Form (engl.) YMAA Publication Center 1993, ISBN: 1-886969-33-7 Deutsche Version: "Tai Chi Chuan" Weinmann-Verlag Juli 2005, ISBN: 978-3878920755

Lie, Foen Tjoeng:

- *Taijiquan. Kurze Peking-Form: Chinesisches Schattenboxen.* Kolibri, Hamburg (2002)
- *Tai-Ji-Quan Yang-Stil.* Kolibri, Hamburg (1991)

McCarthy, Patrick:

- *Bubishi: The Classic Manual of Combat.* Tuttle 2008

Moegling, Klaus:

- *Tai Chi Chuan für Einsteiger: Ein Lehrbuch*, Goldmann (März 2000)
- *Die chinesische Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan: Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene.* Goldmann (Januar 2000)

Quellen Teil 2

Literatur

Taijiquan und Randgebiete

Montague / Simpson:

- *The Dim-Mak Encyclopedia: The Main Meridians, Vol. 1*
- *The Extra Meridians, Points, and More (Encyclopedia of Dim-Mak)*

Paladin Press, USA 1997

Rodell, Scott M.:

- *Chinese Swordmanship – The Yang Family Taiji Jian Tradition.* Second Edition 2009, ISBN 0-97- 43999-7-9
- *A Practical Guide to Test Cutting for Historical Swordsmanship*

Seven Stars Books and Video; First edition (USA / July 14, 2008)

Silberstorff, Jan:

- *Schiebende Hände – Die kämpferische Seite des Taijiquan.* Lotus Press, Oktober 2008

Yanlin, Chen:

- 太極拳刀劍桿散手合編 (*Taiji Compiled: The Boxing, Saber, Sword, Pole, and Sparring* China, 1943)

übersetzt ins Englische von Paul Brennan 2011 (http://brennantranslation.wordpress.com/)

Yang, Dr. Jwing Ming: (USA, www.ymaa.com**):**

- *Analysis of Shaolin Chin Na: Instructors Manual for All Martial Styles Second Edition*
- *Classical Yang Style. The complete Long Form and Qigong.* Buch und DVD.
- Secrets of Yang Style Tai Chi Chuan.
- *Taiji Saber, Classical Yang Style. The Complete Form, Qigong, and Applications.* USA 1999

Zhang, Yun:

- *Art of Chinese Swordsmanship: Manual Of Taiji Jian.* USA 1998
- *The Complete Taiji Dao: The Art of the Chinese Saber.* North Atlantic Books USA 2009 ISBN-10:1-58394-227-0

Quellen Teil 3

Literatur

Qigong / TCM

Kaptchuk, Ted J. (Autor) / Biller , Ingeborg (Übersetzerin)

Das große Buch der chinesischen Medizin: Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis. Knaur TB (4. Oktober 2010) ISBN-10: 3426875306

Nitsch, J.R. (Hrsg.):

•*Qigong für Einsteiger - Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals.* A&O Medianetwork Dezember 2003 ISBN-10: 3980874729

Wenzel, Gerhardt:

•*Qigong. Quelle der Lebenskraft.* Ed. Tau, Bad Sauerbr.; September 2000 ISBN-10: 3900977712

Sonstiges

Lauzi:

•*Dao de Jing* – Diverse Fassungen und Übersetzungen.

•*I Ging* – Diverse Fassungen und Übersetzungen.

Sammer, Ulrike:

•*Entspannung erfolgreich vermitteln. Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren.* Klett-Cotta /J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachflg; Auflage: 3. Auflage (September 2011)

•I *Ging* - Diverse Fassungen und Übersetzungen.

•*Leitfaden Prävention 2010* **– Regelmäßig aktualisiert, erhältlich via Internet bei Krankenkassen und deren Verbänden.**

Schlosser-Nathusius, Uschi / Markowetz, Florian:

• *Kampfkunst als Lebensweg.* Kristkeitz (6. Januar 2005) ISBN-10: 393233714X

Watts, Allan:

•*Der Lauf des Wassers* – Daoismus-Einführung.

Quellen

DVD / Videos

•**www.taiji.de → Online-Videos!**

Alibert, Thierry:
-Taiji-Quan: The Original Taiji and the Fighting Techniques, Vol. 1 / 2 / 3. Independence Prod (www.independenceprod.com) Frankreich, 3 DVDs im 3er-Set oder einzeln, insgesamt ca. 265 Minuten (franz. / engl. / dtsch. / span.), Anwendungen der langen (85er-) Form des Yang-Stils. Bezugsquelle www.sbj.de

Liang, Shou-Yu / Masich, Sam:
-24 Movement Simplified Taijiquan. Form & Applications.
DVD, ca. 90 Minuten: 24er Form und Anwendungen (engl.) Vancouver / Kanada 1991: www.sammasich.com

Rodell, Scott M.:
Chinese Swordmanship – Yang Family Taiji Sword – Martial Application **(USA)**

Van Sickle, Ken: (USA, www.sinobarr.com):
Tai Chi Fencing, core skills. Sword handling principles and techniques.

Yang, Jun: (Chn / USA, www.yangfamilytaiji.com):
- Yang Family Tai Chi Sword / 67 Sword Form

Yang, Dr. Jwing Ming: (USA, www.ymaa.com):
- Classical Yang Style. The complete Long Form and Qigong.

Yang, Zhen He: (VR China, www.taijiyangzhenhe.com):
- diverse DVDs in chinesischer Sprache, Direktvertrieb bei Lehrgängen

Links

Organisationen u.a.

•www.ddqt.de
Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.
•www.taijiquan-qigong.de
Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V.
•www.yangfamilytaichi.com
Organisation der Familie des Yang-Stils
•www.taijiyangzhenhe.com
Organisation des Yang-Stil-(Meister-) Schülers Yang Zhen He
•www.worldyongniantaichi.com
Organisation des Yang-Stil-(Meister-) Schülers Fu Zhongwen
•www.itcca.org
Organisation des Yang-Stil (Meister-?) Schülers Chu King Hu
•www.chengmanching.com
Organisation des Yang-Stils nach Chen Man Ching
•www.wctag.eu
Organisation des Chen-Stils (Chen Xiao Wang)
• www.qigong-yangsheng.de
Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
•www.qigong-gesellschaft.de
Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.
•www.tqj.de
Taijiquan und Qigong Journal – Fachzeitschrift und interessante Sonderhefte

© Gunnar Grisl 2012

Disclaimer / Impressum

Alle Abbildungen dieser Präsentation sind nach gewissenhafter Recherche entweder lizenzfrei oder aus dem persönlichen Archiv des Autoren und entsprechend gekennzeichnet (3d-Grafiken und Animationen erstellt vom Autoren mit lizensierter Software). Darstellungen dieser Präsentation haben keine Intention irgend wessen Rechte zu berühren.

Neben der in erwähnter Literatur und den Lehrmaterialien auf DVD in deutscher , englischer und chinesischer Sprache, basieren Inhalte auf den Qualifikationen, sowie Lehr- und /oder Lernerfahrungen und kollegialem Austausch des Autoren mit zahlreichen hochqualifizierten Praktikern des Taijiquan und Qigong aus In- und Ausland. Vielen Dank an dieser Stelle an die Taijiquan-Familie dieses Planeten! ☺ Auf die Inhalte der angegebenen externen Links hat der Autor keinen Einfluss und distanziert sich von deren Inhalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr, jedoch nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert .

Fehler- und sonstige Hinweise nimmt der Autor gerne und interessiert zur Kenntnis. Die gesamte Präsentation unterliegt dem Copyright des Autoren. Nutzung, auch auszugsweise, insbesondere im kommerziellen Zusammenhang
(dazu zählen auch Aus- und Fortbildungsangebote),
nur nach Rücksprache mit dem Autoren.

☺ Bitte nicht guttenbergen,
das hier war ein echt harter, selbstauferlegter Job! ☺

Gunnar Grisl
Berlin, Germany 2012
gunnar.grisl[ät]berlin.de
ww.gunnargrisl.de | www.instructor-zone.de

© Gunnar Grisl 2012